

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

**Placówka realizująca kurs:** Centrum Edukacji w Ostródzie

**Numer projektu:** FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

**Tytuł projektu:** Zdrowo, dobrze, zawodowo!

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Zarządzanie konfliktem i trudne sytuacje w pracy

**Nr kursu:** 6/140/2026

**Uczestników:** 13 w tym kobiet: 11, mężczyzn: 2

**Termin realizacji:** 21.05.2026-22.05.2026



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
21.05.2026	08:00-08:45	Pojęcie konfliktu w środowisku pracy Typy konfliktów wg Christophera Moore'a	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	08:45-09:30	Źródła konfliktów: organizacyjne, interpersonalne, komunikacyjne	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Etapy narastania konfliktu Konflikt konstruktywny i destrukcyjny	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	10:20-11:05	Style reagowania na konflikt Postawy konfliktowe wg Thomasa-Kilmanna	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	11:05-11:50	Komunikacja empatyczna i asertywna Aktywne słuchanie	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	11:50-11:55	PRZERWA	
	11:55-12:40	Parafraza, klaryfikacja i pytania pogłębiające Komunikaty „JA”	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	12:40-13:25	Bariery komunikacyjne i ich przełamywanie Informacja zwrotna FUKO Trójkąt satysfakcji	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	13:25-13:55	PRZERWA	
22.05.2026	13:55-14:40	Bariery komunikacyjne i ich przełamywanie Informacja zwrotna FUKO Trójkąt satysfakcji	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	08:00-08:45	Negocjacje i mediacje w sytuacjach konfliktowych Kompromis, współpraca, unikanie, rywalizacja	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	08:45-09:30	Etapy rozmowy rozwiązującej konflikt 5-krokowy model rozwiązywania konfliktów	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Błędy w rozwiązywaniu konfliktów i sposoby ich unikania	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	10:20-11:05	Rola emocji w konflikcie Stres i napięcie w pracy	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	11:05-11:50	Reakcje stresowe w sytuacjach spornych Techniki szybkiej regulacji napięcia	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
11:50-11:55	PRZERWA		



22.05.2026	11:55-12:40	Konflikt jako źródło zmiany	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	12:40-13:25	Budowanie kultury dialogu Konflikty w zespołach pracowniczych	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki
	13:25-13:55	PRZERWA	
	13:55-14:40	Trudne sytuacje z klientem lub współpracownikiem Rola lidera zespołu- przekształcenie konfliktu w pozytywną siłę napędową	ul. Spacerowa 2; Stare Jabłonki